

Trabajo Fin de Grado

El tratamiento pedagógico de la carrera de larga
duración: Diseño de un proyecto solidario en
Educación Primaria

Autora:

Rocío Pineda Fraile

Director:

Javier Zaragoza Casterad

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Campus de Huesca.

Año 2019-2020

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN:	1
2. JUSTIFICACIÓN:	2
3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA:	3
3.1 Un marco de referencia para la carrera de larga duración:	3
3.2 El tratamiento pedagógico de la carrera de larga duración	8
3.2.1 La innovación docente:	8
3.2.2 Del objeto cultura al proceso de enseñanza:	9
3.2.3 Diseñar el proceso de enseñanza aprendizaje:	9
3.2.4. Evaluación:	9
3.2.5 El modelo de aprendizaje motor integrado y la implicación cognitiva del alumnado durante el proceso de aprendizaje:	11
3.2.6 Método de proyectos o trabajo por proyectos:	11
3.2.7 El contrato didáctico:	12
3.3 La carrera de larga duración como contenido escolar	12
3.3.1 Contribución al desarrollo de las competencias clave:	13
3.3.2 Objetivos:	15
3.3.3 Contenidos:	16
3.3.4 Criterios de evaluación:	18
3.4 La organización de la Unidad Didáctica de carrera de larga duración y las decisiones que el profesor debe tomar	18
4.4.1 Organización:	18
4.4.2 Decisiones que el profesor debe tomar:	19
3.5 Algunas variables que inciden en el aprendizaje de los saberes fundamentales de la carrera de larga duración	23
4. OBJETIVOS:	25
5. APLICACIÓN PRÁCTICA:	26
5.1 El desarrollo de la UD: Observación participante	26
5.2 El diseño del evento:	30
5.2.1. Pre- evento:	31
5.2.2. Evento:	34
5.2.3. Post-evento:	34

5.3 Resultados: Análisis de variables relacionadas con el aprendizaje en carrera de larga duración.....	35
5.4. Conclusiones:	38
6. BIBLIOGRAFÍA:	40
ANEXOS:	44

RESUMEN:

En la actualidad, el tratamiento del contenido de Carrera de Larga Duración dentro de las aulas de Educación Primaria se ha llevado a cabo mediante procedimientos que podrían no ser lo suficientemente motivantes para el alumnado. Por ello este trabajo se centra en cómo tratar dicho contenido, como desarrollar una Unidad Didáctica que cree en el alumnado una motivación y una adherencia a la práctica de actividad física, las decisiones que el docente deberá de tomar antes de su implantación y el desarrollo de un evento final que dote de sentido este contenido. Se expone el pre-evento, evento y post-evento llevado a cabo con el alumnado de 5º de primaria. Con este estudio se pretende conocer los factores que influyen en la motivación del alumnado ante el contenido de Carrera de Larga Duración, realizando un pre-test para saber de qué punto se partía antes del comienzo de la Unidad Didáctica, para posteriormente realizar un post-test que no se pudo llevar a cabo por la situación del COVID- 19.

Palabras clave:

Carrera de Larga Duración, proyecto final, centro escolar, Educación Primaria.

ABSTRACT:

Currently, the treatment of the Long-Term Career content within the Primary Education classrooms has been carried out through procedures that might not be motivating enough for the students. Therefore, this work focuses on how to deal with said content, such as developing a Didactic Unit that creates in students a motivation and an adherence to the practice of physical activity, the decisions that the teacher must make before its implementation and development of a final event that gives meaning to this content. The pre-event, event and post-event carried out with the 5th grade students are exposed. With this study, the aim is to know the factors that influence the motivation of the students regarding the content of the Long-Term Career, performing a pre-test to find out from what point they started before the start of the Didactic Unit, to finally carry out a post- Evidence that he was unable to carry out a corporal due to the situation of COVID- 19.

Keywords: Long-Term Career, final project, school, Primary Education.

1. INTRODUCCIÓN:

El documento que se muestra a continuación, presenta como tratar el contenido de Carrara de Larga duración en Educación Física, que estrategias, decisiones y consejos podremos seguir para llevar a cabo una Unidad Didáctica que genere motivación e interés dentro del alumnado de primaria. Vinculando ésta a un proyecto final que dotará de sentido al contenido trabajado durante toda la unidad.

Por un lado se hace una revisión teórica del contenido de CLD, desarrollando los conocimientos que se tenían anteriormente acerca de la relación entre actividad física y condición física y su relación con este contenido, además de su vinculación actual.

Por otro lado, se realiza una conexión de los aspectos más relevantes del currículo con el contenido de Carrera de Larga duración. Para posteriormente exponer como se vinculan y se trabajan dentro de una Unidad Didáctica de manera organizada y que resulte motivante para el alumnado, analizando en esta, las variables que inciden dentro de la motivación de los discentes para dotarla de más sentido.

Una vez finalizado esto, se expone un proyecto llamado “Kilómetros de Solidaridad” en colaboración con la ONG “Save the Children” y que se propone como reto y evento final a la Unidad Didáctica trabajada en 5º curso de Educación Primaria. El contexto en el que se ha llevado a cabo es el Colegio Salesianos (Huesca), en la etapa de Educación primaria, concretamente, en 5º.

Y para finalizar se explican los resultados obtenidos de un pre-test realizado a dicho alumnado antes de la realización de la Unidad Didáctica para conocer los aspectos motivacionales que influyen ante el aprendizaje de la Carrera de Larga Duración.

2. JUSTIFICACIÓN:

Son muchos los autores que se han preguntado cómo desarrollar las diferentes unidades didácticas y qué contenidos incluir en ellas. En el ámbito de la Educación Física, Gimeno (2001) y Pérez (1988) plantean dos criterios fundamentales en los que basarse: por un lado, transmitir la cultura y conocimientos básicos de la sociedad en la que vivimos y por otra parte, que los contenidos que intervengan interesen a toda la población.

Tal y como se indica en el título de este documento, el trabajo gira en torno al contenido de Carrera de Larga Duración (CLD)¹. Generelo, Julián y Zaragoza (2009), muestran la concordancia entre algunos ejemplos de carreras a lo largo de la historia con la Carrera de Larga Duración como tal. Desde este punto de vista, se aborda la transmisión de cultura y conocimientos básicos de la que ya se ha hablado y que resulta fundamental a la hora de programar una unidad didáctica.

Vinculado a este contenido podemos desarrollar proyectos como el que se expone en este documento. Es de especial importancia ligar estos contenidos a un proyecto final, ya que produce en el alumnado una mayor motivación, una implicación y unas ganas de aprender que tendrán un resultado final que dotará de sentido a lo acontecido anteriormente en las clases. Además es una manera en la que el alumnado dota de sentido a lo que ha estado haciendo a lo largo de toda la Unidad Didáctica, pudiendo aplicar las habilidades aprendidas en un evento final.

¹ A partir de ahora se hará referencia al término de Carrera de Larga Duración con las siglas CLD, con la finalidad de agilizar la lectura y facilitar la misma.

3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA:

A continuación se van a tratar definir los apartados teóricos necesarios para la comprensión de este trabajo, que en este caso serán: un marco de referencia para la carrera de larga duración, el tratamiento pedagógico de la carrera de larga duración, la carrera de larga duración como contenido escolar, la organización de la unidad didáctica de carrera de larga duración y las decisiones que el profesor debe tomar y, por último, las variables que inciden en el aprendizaje de los saberes fundamentales de la carrera de larga duración.

3.1 Un marco de referencia para la carrera de larga duración:

Para el tratamiento de la carrera de larga duración dentro del ámbito educativo es importante tener en cuenta una serie de conceptos relacionados con esta actividad y que permitirán posicionarnos a la hora de desarrollar este contenido. Concretamente nos estamos refiriendo a conceptos como actividad física, salud, condición física y estilo de vida.

Según la OMS (1948) mediante su Carta Fundacional define Salud como “estado de completo bienestar físico, mental, social...”, para posteriormente aunar esta definición en un concepto más amplio “salud no es sólo la ausencia de enfermedad, sino también el estado de bienestar somático, psicológico y social del individuo y de la colectividad”.

Muy vinculado con el término de salud encontramos conceptos como calidad de vida y bienestar. Nutbeam (1986,1999) en su cargo de la Organización Mundial de la Salud para realizar el glosario de Promoción de la salud, define estos dos conceptos. Citando la calidad de vida como la “percepción por parte de los individuos o grupos de que se satisfacen sus necesidades y no se les niegan oportunidades para alcanzar un estado de felicidad y realización personal”.

El segundo término al que hay que prestar atención es la “actividad física”. Carpersen, Powell y Christenson (1985) describen este concepto como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que produce un gasto de energía”, por lo tanto esta definición aúna cualquier movimiento de la actividad humana (hacer la compra, pasear, ir al trabajo andando...). Además es importante añadir la observación que realiza Devis (2001) refiriéndose a la actividad física como “cualquier movimiento

corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal, y que nos permite interactuar con los seres vivos y el ambiente que nos rodea”. Por tanto se añade un matiz muy importante como es el de la dimensión social y cultural, fundamental en las etapas de Educación Primaria.

Otro concepto importante a destacar es el concepto de “condición física”, Rodríguez (1995) lo define como “el estado dinámico de energía y vitalidad que permite a las personas llevar a cabo las tareas diarias habituales, disfrutar del tiempo de ocio activo, afrontar las emergencias impuestas sin una fatiga excesiva, a la vez que ayuda a evitar enfermedades hipocinéticas y a desarrollar el máximo de la capacidad intelectual, experimentando la alegría de vivir”. Y para perfeccionar esta definición Bouchard et al (1990) se refiere a un cambio de paradigma para aclarar las relaciones entre la actividad física, la condición física y la salud. Tradicionalmente la relación entre estos términos se había explicado con un esquema lineal, el cual explicaba que la práctica de actividad física provocaba una mejora en la condición física, la cual influía en la salud.



Figura 1. *Paradigma centrado en la condición física según Bouchard et al. (1990).*

Este paradigma ya está superado pero sirve como marco de referencia en el ámbito de la investigación del cual se está hablando. Partiendo de aquí surge el segundo paradigma, orientado a la actividad física y que concede importancia a esta variable en lugar de a la condición física, esta vez teniendo en cuenta además otros factores como la herencia, los estilos de vida, el ambiente o las capacidades personales.

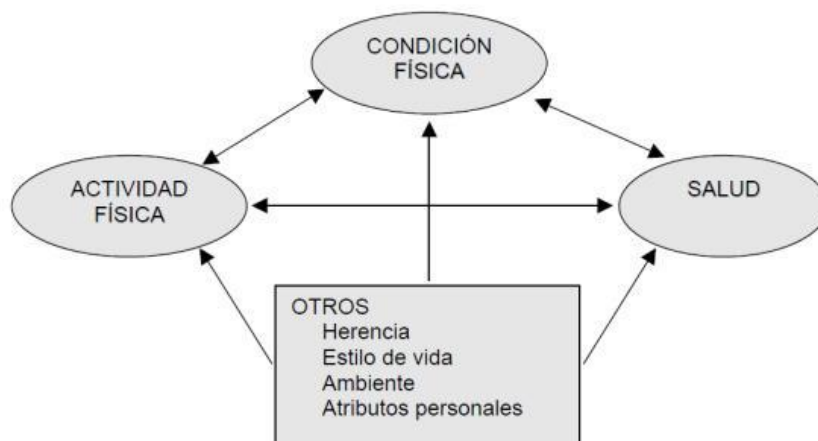


Figura 2. *Paradigma orientado a la actividad física según Bouchard et al (1990)*

Una vez aclarados todos estos conceptos se definirá cómo debería tratarse la carrera de larga duración en las clases de Educación Física. Una práctica posible para todos, gratificante y que suministre bienestar, cada uno es actor de su aprendizaje, siendo capaz de abordar la práctica conociendo las ventajas y desventajas, una práctica que valore el entorno cultural y la realidad sociocultural. Recalcando que, la práctica de carrera de larga duración en la escuela no tiene que estar centrada en la mejora de la condición física, sino conectar al alumno con una práctica de actividad física que pueda incorporar a su estilo de vida y que se prolongue en un futuro (Generelo, Julián y Zaragoza 2009).

Haciendo referencia a esta última definición cabe destacar la importancia que tiene la CLD como práctica social de referencia teniendo en cuenta la realidad sociocultural del alumno, que podrá instaurar en él un estilo de vida activo que se transfiera a su futura vida adulta. Dicha práctica tendrá que tener conexiones con el contexto en el que se desenvuelve el niño, para así, dotarle de más sentido. Por ejemplo, en la participación de la carrera del ahorro, la carrera de san Jorge, etc.

Por otra parte, resulta fundamental hablar del estilo de vida, de la promoción de la salud y de la educación para la salud. Devis (2000) plantea la práctica de actividad física orientada al bienestar y no solamente enfocado a la rehabilitación o la prevención. Refiriéndose a la actividad física como una práctica que divierta y que produzca satisfacción personal, con la que las personas se puedan sentir bien al conocerse mejor, hacer algo por sí mismo o sentirse vinculados con los demás.

Por tanto queda claro que la práctica de ejercicio físico tiene que ser algo que no se haga por obligación ni mandato sino porque cada uno adopte un estilo de vida que le reconforte. Tal y como aparece definido por Nutbeam (1986), se entiende el estilo de vida como algo que designa la manera general de vivir, que relaciona las condiciones de vida y las pautas individuales de conducta, que a su vez son determinadas tanto por factores socioculturales como características personales.

Una vez hemos hablado del estilo de vida, una preocupación inminente que aparece es la de fomentar en las personas estilos de vida saludables, prestaremos atención entonces al siguiente termino, “la promoción de la salud”.

Cuando hablamos del concepto de promoción para la salud es esencial tener en cuenta que cada persona es el principal protagonista de la construcción de su salud (Generelo, Julián y Zaragoza 2009). Una vez aclarado esto, es de interés prestar atención a la definición que Nutbeam (1999) hace, “la promoción de la salud es el proceso que permite a las personas incrementar el control de su salud para mejorarla”. Aclarando este proceso como, un proceso político y social que engloba no únicamente los actos encaminados a desarrollar habilidades y capacidades individuales, sino que además las encaminadas a cambiar las condiciones sociales, ambientales y económicas, con la finalidad de moderar su efecto en la salud pública e individual.

Dicha promoción de la salud halla, en la educación para la salud, un medio extraordinario. Costa y Lopez (2000) manifiestan que la educación para la salud es un procedimiento estructurado de comunicación y enseñanza aprendizaje, encargado de que se adquieran, escojan y mantengan a lo largo del tiempo prácticas saludables y dificultar así las prácticas de riesgo. Es por esto que podemos decir, que la promoción de la salud no tiene que está dirigida solamente a la población de “riesgo”, ni tiene que ponerse en marcha una vez que se ha desencadenado una situación crítica. Sino que esta tiene que estar dirigida a toda la población antes de que ocurran situaciones críticas, con la finalidad de mejorar el bienestar y la calidad de vida (Generelo et al, 2009).

Es por todo esto que podemos decir que la Educación Física dentro de las aulas tiene un papel fundamental, la cual tendrá que contribuir en la medida de lo posible a crear una

adherencia a la actividad física y contribuir a que los alumnos adquirieran unos hábitos de vida saludables a lo largo de toda su vida.

Todas estas razones planteadas anteriormente, sitúan dentro de la Educación Física, y en concreto en el ejemplo de la CLD, el problema de la promoción de la actividad física, la cual se vincula directamente a la promoción de la salud. Esta, se apoya en dos modelos de promoción de actividad física que nos citan Delgado y Tercedor (2002) y que tienen diferentes variables.

Por un lado encontramos el modelo prescriptivo (médico), el cual tiene como intención ceñir la intensidad de la carrera, la duración, la continuidad de las sesiones por semana, etc. Dejando a un lado, los intereses y sentimientos del alumno y su motivación, centrándose mayoritariamente en unos resultados concretos. Y por otro lado encontramos el modelo de la actividad física para toda la vida (psico-social), el cual pretende adaptar la actividad con los intereses de los alumnos y promover experiencias significativas que conlleven una adherencia y una autonomía en la práctica. Centrándose en crear una adherencia esta práctica deportiva, el placer por querer seguir practicándola fuera del horario escolar y las ganas de seguir conociendo más por este contenido.

Vistos estos conceptos se llega a la conclusión de que la condición física y su desarrollo intencionado dentro de las clases de Educación Física se entienden únicamente si se atiende al enfoque de la Educación para la Salud y la Promoción de la Actividad Física. (Generelo, Julián y Zaragoza, 2009).

A pesar de todas estas recomendaciones, de todos estos términos a los que hemos hecho referencia y que deberían estar presentes en todos los docentes que quiera promover una actividad física a lo largo de toda la vida de los alumnos, siguen habiendo datos alentadores acerca de la realización de actividad física fuera del horario escolar en la población joven.

Son muchos los estudios que hablan acerca del aumento del sedentarismo sobre todo a partir de la adolescencia, los cuales confirman que no se practica la suficiente actividad física recomendada. Según indica García-Fernando (2001) en su estudio sobre los hábitos

deportivos de los españoles, expone como cada vez a edades más tempranas existe una falta de vinculación con el deporte y las clases de Educación Física.

En España, y según The Results From Spain's 2010 Report Card on Physical Activity for Children and Youth (Román- Viñas, B., Zazo, F., Martínez- Martínez, J., Aznar-Laín, S y Serra-Majem, 2018), la proporción de población joven que cumple con las recomendaciones internacionales de práctica de Actividad Física (AF) y comportamientos sedentarios es bajo, especialmente en el caso del género femenino (p.ej., solo el 3º% de los chicos y el 14,9% de las chicas de edades comprendidas entre los 3 y los 18 años, realizan AD moderada y/o vigorosa, 5 o más días a la semana)

3.2 El tratamiento pedagógico de la carrera de larga duración

A lo largo de los años se han ido estableciendo diversas leyes que han ido modificando algunos aspectos del currículo educativo, con la intención de mejorarlo y de adaptarse a los cambios que las nuevas generaciones exigen. Pero las verdaderas transformaciones dentro este ámbito educativo, y los verdaderos cambios que se tienen que establecer en las aulas, se encuentran en manos del docente

Si pretendemos cambiar realmente, tiene que haber un cambio en los valores, las creencias y las ideas de los docentes, las cuales irán orientando las prácticas pedagógicas, (Sparkes, 1992). Por tanto y en lo que concierne a este trabajo, la CLD precisa dar respuesta a las expectativas creadas con una intervención docente apropiada.

Atendiendo a las consideraciones establecidas por (Generelo, Julián y Zaragoza 2009), los referentes pedagógicos serán los siguientes:

3.2.1 La innovación docente:

Hablar de innovación docente en el contexto en el que estamos actuando es equivalente a buscar soluciones a los dilemas que se puedan plantear en la práctica diaria. (Bonals, 2000). Al mismo tiempo han de estudiarse constructos teóricos llevados a la práctica, para producir así nuevos conocimientos que puedan perfeccionar el proceso de enseñanza aprendizaje dentro de las aulas. Además se ha de promover la formación continua del profesorado que proporcione un aprendizaje constante (Imbernón, 1994,2002)

3.2.2 Del objeto cultura al proceso de enseñanza:

La CLD constituye un referente social, como se ha citado anteriormente, que nos da la posibilidad de convertir esta práctica en un objeto de enseñanza que posibilite el aprendizaje del alumnado.

Dentro de este proceso de enseñanza encontramos diferentes aspectos que consecutivamente, se relacionan directamente unos con otros y que nos llevan desde el objeto cultural a proceso de enseñanza aprendizaje.

En cuanto al objeto cultural Generelo, Zaragoza y Julián (2005) señalan que la educación obligatoria tiene que ser un lugar donde se puedan experimentar los contenidos culturales de la sociedad, del contexto inmediato. Como docentes debemos acercar el objeto cultural y mostrarlo como una referencia del aprendizaje al alumnado, para que así este adquiriera un mayor sentido y significado para ellos.

Las prácticas culturales/sociales de referencia para que realmente se conviertan en objeto de enseñanza, necesitarán que el docente los adapte/transforme. Esta transformación tiene como nombre trasposición didáctica. (Seners, 2001).

3.2.3 Diseñar el proceso de enseñanza aprendizaje:

Una vez que el docente tiene claro cuál es el objeto cultural en el que se va a centrar, como lo convierte en objeto de enseñanza y los contenidos de aprendizaje a impartir, hay que plantearse muy profundamente el proceso de enseñanza- aprendizaje. Este se llevará a cabo mediante las unidades didácticas. Esta manera de organizar el aprendizaje permitirá al docente aunar todos esos contenidos para su posterior puesta en práctica. Para ello Generelo, Zaragoza y Julián (2005) proponen cuatro situaciones pedagógicas a la hora de organizar las unidades didácticas: Primer contacto con la actividad, conocer el nivel de partida, aprender y progresar y valorar los progresos

3.2.4. Evaluación:

A lo largo del tiempo el concepto de evaluación ha ido modificándose en consonancia con los diferentes enfoques educativos que se han ido desarrollando. Siguiendo a Blázquez (1990), evaluar es determinar y diagnosticar los problemas que tiene en

alumnado para poder así adaptar y crear proyectos que les permitan aprender y progresar, determinando los resultados al final del proceso de enseñanza- aprendizaje pudiendo valorar los niveles adquiridos.

La función pedagógica que tiene dicha evaluación tiene como principal argumento la regulación continua de los aprendizajes, que se basa en tres estrategias didácticas Jorba y Sanmartí (2000):

- I. La evaluación entendida como regulación del aprendizaje
- II. La propia regulación de los aprendizajes
- III. La interacción social que tiene que mantenerse en el proceso formativo

Según Generelo, Zaragoza y Julián (2009), la evaluación el proceso de aprendizaje se divide en tres etapas: Evaluación diagnóstica inicial, evaluación formativa y evaluación sumativa. Estos señalan la importancia de una exhaustiva evaluación diagnóstica, ya que esta nos proporcionara información muy importante no solamente de aspectos objetivos sobre la CLD, sino aspectos como sentimientos, experiencias previas, concepciones que tienen sobre lo que se va a aprender y competencia general del grupo. Toda esta información recabada permitirá al docente conocer el nivel de competencia del contenido, identificar problemas y fijar necesidades de aprendizaje.

Asimismo los comportamientos y dificultades del alumnado poseen vital importancia. Estos serán recogidos por el docente en las situaciones de aprendizaje diagnósticas, que posteriormente serán utilizados para que ellos sean conscientes de su evolución en el contenido de aprendizaje. Dichas informaciones serán expuestas al alumnado para que verbalice sus acciones y componga reglas de acción de los diferentes contenidos. Es de esta manera como cobra importancia la evaluación formativa.

Por último la evaluación formativa nos ofrece una visión final del progreso del alumnado. El cual nos permitirá comparar la situación de referencia inicial con la actual, y con ellos sacar unos valores que nos permitirán medir el progreso. El alumnado por tanto podrá hacer balance de lo aprendido y sugerir nuevos retos que podrán ser utilizados en unidades posteriores.

3.2.5 El modelo de aprendizaje motor integrado y la implicación cognitiva del alumnado durante el proceso de aprendizaje:

Muchas han sido las discusiones acerca de si el aprendizaje debería desarrollarse mediante las ideas del asociacionismo, el cual nos propondría un aprendizaje de carácter mecánico y repetitivo o, por el contrario, debería llevarse a cabo mediante ideas constructivistas, donde se guiaría la práctica hacia la asimilación e integración de conceptos y situaciones de juego. (García, 2003).

De la recopilación de los diferentes contenidos impartidos en Educación Física se concluye que en su tratamiento aparecen ambas situaciones. Las situaciones repetitivas, en las que características externas no varían (lanzamiento de jabalina, estilo de braza en natación...), y las situaciones de incertidumbre, en las que las características del ambiente cambian constantemente (dos contra uno en baloncesto, uno contra uno en bádminton...). Estas situaciones serán más adecuadas unas u otras en función de los contenidos que se quieran adquirir. Es por eso que Pozo (1996) apuesta por el entendimiento entre ambas, donde más que oponerse deben de complementarse para favorecer todas las situaciones que el proceso educativo demanda.

Generelo, Zaragoza y Julián (2009) indican que el contenido de CLD se cimienta en la conquista de respuestas motrices cerradas y concretas para poder llevar a cabo una práctica autónoma. Y se exponen los principales problemas que tiene el alumnado en el contenido de la CLD: la consecución de un “ritmo uniforme”, “la regulación del esfuerzo en carrera” y por último la “técnica de carrera”.

Siendo los dos primeros los contenidos principales a los que habrá que dedicar más tiempo en la aplicación de este contenido, dejando al tercero en un segundo plano. (Generelo et al., 2009)

3.2.6 Método de proyectos o trabajo por proyectos:

Existen diferentes autores que nos hablan acerca de esta nueva metodología. Según Thomas (2000), el Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) podría definirse como el proceso de enseñanza- aprendizaje que se basa en tareas, en el que existe una negociación entre el alumnado, cuyo objetivo es la obtención de un producto final.

Este método favorece el aprendizaje autónomo y los alumnos se hacen responsables de su propio aprendizaje. Investigando y descubriendo así sobre sus propias tácticas y prioridades dentro de un proceso.

De igual manera pueden tener responsabilidad tanto en los contenidos como en la evaluación de dicho proyecto.

3.2.7 El contrato didáctico:

El contrato didáctico es otra referencia pedagógica dentro de la comunidad educativa. Przesmycki (2000) lo define como el procedimiento “que organiza las situaciones de aprendizaje en las que existe un acuerdo negociado precedido de un dialogo entre interlocutores que se reconocen como tales, con el fin de alcanzar un objetivo, ya sea cognitivo, metodológico o de comportamiento”

El contrato didáctico puede ser entendido como un “pacto” entre el docente – discente en el cual se establecen una serie de criterios que ambos están comprometidos a cumplir. De esta manera el alumno es más consciente de su propio aprendizaje, sintiéndose más responsable de sus actos.

Un claro ejemplo de este contrato dentro del contenido de la CLD nos lo proponen Generelo, Zaragoza y Julián (2005) en su libro *Educación Física en las aulas: Aprender a partir de un proyecto*. Al inicio de la unidad didáctica se propone a los alumnos un compromiso de trabajo, en el cual ellos deciden cuanta duración creen que van a poder realizar en el reto propuesto. (Ver anexo I)

Esto hace que el alumno se sienta responsable de su propio aprendizaje y aumenta su compromiso con la adquisición de contenidos.

3.3 La carrera de larga duración como contenido escolar

Según la ORDEN de 16 de junio de 2014, de la Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón., en el cual se disponen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria, se procede a la realización de una vinculación de los elementos que aparecen en el currículum

correspondientes al contenido de CLD. Estos elementos serán: La contribución al desarrollo de las competencias clave, objetivos, contenidos y criterios de evaluación.

3.3.1 Contribución al desarrollo de las competencias clave:

A continuación se presenta una figura donde se explicita la contribución de la CLD a las competencias clave. Según citan Generelo, Zaragoza y Julián (2009) en su libro tres vueltas al patio, y modificándolo con la normativa actual, se encuentran las siguientes contribuciones de la carrera de larga duración a las competencias clave que se organiza en la siguiente figura:

Competencias clave	Aportaciones desde la Educación Física
Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología	<ul style="list-style-type: none"> – Toma de tiempos durante la carrera con la utilización del cronómetro. – Cálculo de las pulsaciones antes y al finalizar la carrera. – Cálculo de las distancias recorridas y uso del metro para precisar la división del recorrido. – Trabajo de las diferentes unidades de tiempo mediante la distancia recorrida o la velocidad. – Transcribir los tiempos y datos recopilados durante la carrera a gráficas para analizar su evolución.
Competencia aprender a aprender	<ul style="list-style-type: none"> – Solución a los posibles problemas que le puedan surgir al alumnado durante las clases. – Considerar de manera positiva la verbalización del alumnado durante las tareas que se plantean en clase. – Trabajar colectivamente para dar solución a los posibles problemas motrices que se puedan dar durante la actividad.
Competencia social y cívica	<ul style="list-style-type: none"> – Efectuar una actividad física saludable en grupo con la motivación de la participación en un evento cultural relacionado con la CLD y valorarla. – Valorar y desarrollar la autonomía sobre la participación en eventos deportivos o situaciones de ocio activo como (calentamiento, ropa adecuada, ritmo uniforme, estiramientos, etc.) – Respeto a los ritmos individuales que tiene cada persona y sus capacidades físicas. – Ser críticos en cuanto al deporte de alto rendimiento y su relación con el doping, las exigencias que estos tienen, etc. El conocimiento en primera persona de este puede ayudar a marcar más significativamente.

Competencia conciencia y expresión cultural	<ul style="list-style-type: none"> – Apreciar los eventos deportivos y los encuentros con los demás para la práctica de este deporte. – Participar en carreras y saber tener un comportamiento adecuado como participante o como espectador. – Considerar el esfuerzo de las personas como superación personal.
Competencia en comunicación lingüística	<ul style="list-style-type: none"> – Conocimiento del vocabulario relacionado con la carrera. – Planteamiento de debates que pueden ser útiles para objetar cuestiones relacionadas con la carrera. – Redacción de las sensaciones y experiencias que se van teniendo a lo largo de la unidad de carrera (portafolio, diario, etc.) – Visitar la biblioteca para buscar recursos que nos puedan servir para ampliar nuestro conocimiento acerca de la CLD. – Lectura de experiencias de la carrera en obras literarias
Competencia de sentido de iniciativa y espíritu emprendedor	<ul style="list-style-type: none"> – Desarrollo de la autonomía en cuanto a atuendos necesarios, calentamiento, estiramientos, ritmo de carrera, etc. – Autonomía en cuanto a la planificación de un evento deportivo. – Promover la participación en eventos deportivos conectados con la carrera.
Competencia digital	<ul style="list-style-type: none"> – Realización de un video mediante alguna aplicación digital con imágenes del progreso del alumnado durante el contenido de CLD. – Búsqueda de eventos deportivos en internet relacionados con la carrera. – Realización de gráficos que ayuden a ver al alumnado su progreso mediante hojas de cálculo. – Realización de videos animando a otros colegios a participar en eventos deportivos. – Manejo del pulsómetro y uso del programa informático para visionar la frecuencia cardiaca de cada individuo. – Uso de un programa informático para la organización de las sesiones de CLD.

Figura 3. *Contribución de la CLD a las competencias clave. A partir de Generelo, Zaragoza y Julián (2009)*

3.3.2 Objetivos:

De los diez objetivos del área de educación física, mostraré a continuación los que tienen relación con el contenido de CLD:

Obj.EF2. Regular y dosificar diferentes esfuerzos con eficacia y seguridad en función de las propias posibilidades y de las circunstancias de cada actividad.

Una de las particularidades de este contenido es saber dosificar y regular el esfuerzo en una carrera, en función de las informaciones fisiológicas que nos muestra nuestro cuerpo. Y de esta manera poder mantener un ritmo uniforme durante una distancia determinada.

Obj.EF5. Adquirir conocimientos, capacidades, actitudes y hábitos que les permitan incidir de forma positiva sobre la salud e iniciar adecuadamente la gestión de su vida física.

Este contenido puede aportar aprendizajes que creen en el discente una adherencia a la práctica deportiva. Y en consecuencia, una futura gestión de vida activa saludable.

Obj.EF6. Utilizar sus capacidades y recursos motrices, cognitivos y afectivos para conocer y valorar su cuerpo y la actividad física

La CLD puede proporcionar una oportunidad para conocer su propio cuerpo, y valorar las posibilidades de cada uno en una situación que requiere un esfuerzo durante un periodo de tiempo.

Obj.EF7. Conocer y practicar juegos y actividades deportivas, con diversas formas de interacción y en diferentes contextos de realización, aceptando las limitaciones propias y ajenas, aprendiendo a actuar con seguridad, trabajando en equipo, respetando las reglas, estableciendo relaciones equilibradas con los demás y desarrollando actitudes de tolerancia y respeto que promuevan la paz, la interculturalidad y la igualdad entre los sexos, y evitando en todo caso, discriminaciones por razones personales, de sexo, sociales y culturales.

Una parte fundamental de este contenido es el desarrollo, en colaboración con el resto de compañeros, para conseguir para conseguir un reto común. Por lo tanto el trabajo en grupo

permitirá mantener relaciones entre los compañeros, valorando, respetando y siendo tolerantes con las características fisiológicas de cada uno.

Obj.EF8. Adquirir, elegir y aplicar principios y reglas para actuar de forma metódica, eficaz y autónoma en la práctica de actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas.

La práctica autónoma de la actividad física requerirá por parte del alumno la aplicación de los principios y reglas de acción. Es importante que el alumno verbalice lo que ha hecho, para así, dotarla de más sentido. Por ejemplo, “Sé que estoy manteniendo un ritmo de carrera adecuado porque puedo mantener una conversación con mis compañeros”.

Al mismo tiempo, también es importante la adquisición de saberes para actuar (aprendizaje del ritmo uniforme, gestión del esfuerzo y autoevaluación del esfuerzo de carrera), así como también los saberes para realizar la actividad (uso del material, espacios, higiene, etc.) los cuales son indispensables.

Obj.EF9. Conocer, practicar y valorar actividades físicas, deportivas y artísticas propias de Aragón.

Una participación en una actividad deportiva lleva consigo una relación con el contexto social, la cual será valorada produciendo una reflexión en el alumnado.

3.3.3 Contenidos:

De los cinco bloques de contenido que se establecen en el currículum oficial, en la siguiente figura se presentan los bloqueos de contenidos más adecuados con la CLD y los contenidos que se vinculan a estos. En concreto para tercer ciclo de educación primaria, puesto que el desarrollo de la unidad didáctica se establece ahí.

Tercer ciclo:

BLOQUES	CONTENIDOS
1. Acciones motrices individuales	<ul style="list-style-type: none"> - Actividades atléticas: correr, lanzar, saltar - Carrera de larga duración: Gestión del ritmo uniforme, regulación del esfuerzo en carrera, utilizar herramientas de medida, de cálculo de tiempo y distancia, comprometerse en un contrato individual o colectivo del curso (duración/tiempo), incidir en la técnica de carrera en casos singulares. - Roles de trabajo: anotador, atleta, cronometrador, juez, etc.
6.- Gestión de la vida activa y valores	<ul style="list-style-type: none"> - Las capacidades físicas - Interés por la mejora de las capacidades físicas orientadas a la salud. -Elementos orgánico-funcionales relacionados con el movimiento: sistemas circulatorio y respiratorio, elementos básicos del aparato locomotor (huesos, músculos, ligamentos y tendones - Identificación de la frecuencia cardiaca y respiratoria y cálculo de la zona de trabajo óptimo - Adquisición de hábitos de medidas de seguridad, de calentamiento, dosificación del esfuerzo y de recuperación, orientados a la prevención de lesiones en la actividad física. Uso correcto de materiales y espacios. - Valoración y aceptación de la diferencia de niveles de competencia motriz entre las diferentes personas y adopción de actitudes adecuadas para evitar comportamientos discriminatorios

Figura 4. *Bloques de contenidos más adecuados con la CLD y contenidos vinculados.*

3.3.4 Criterios de evaluación:

Se consideran también importantes la selección de los criterios de evaluación en el currículo que den respuesta al contenido de la CLD. En este caso, según Orden de 16 Junio de 2014, BOA, 20 Julio, se han establecido dos criterios de evaluación:

- Cri.EF.1.6. Mejorar el nivel de gestión de sus capacidades físicas, regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades
- Cri.EF.6.6. Mejorar, con la ayuda docente, el nivel de gestión de sus capacidades físicas, regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud
- Cri.EF.6.7. Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.
- Cri.EF.6.11. Identificar e interiorizar la importancia de la prevención, la recuperación y las medidas de seguridad en la realización de la práctica de la actividad física

3.4 La organización de la Unidad Didáctica de carrera de larga duración y las decisiones que el profesor debe tomar

Una parte importante antes del desarrollo de la unidad didáctica de CLD es una buena organización de la misma. Por tanto el contenido que se va a desarrollar en este punto es: Por una parte, un apartado de organización en el cual se muestra la secuenciación de la unidad didáctica de manera progresiva, para que el alumno encuentre sentido al contenido que se está desarrollando, y por otra parte, una serie de decisiones importantes que el docente tiene que tomar y tener en cuenta a la hora de su implantación. A continuación se hará una revisión de los principales apartados a considerar.

3.4.1 Organización:

La organización que la unidad didáctica de CLD debe de tener para que se produzcan aprendizajes significativos y una experiencia positiva, los siguientes elementos (Julián, Generelo, Zaragoza, Aibar e Ibor, 2020):

1. Una introducción de la unidad didáctica en la que se realice una presentación del contenido y se relacione con la realidad cultural de los alumnos.
2. Realización de una evaluación inicial que tenga relación con uno de los objetivos principales de la CLD, el ritmo uniforme.
3. Llevar a cabo por lo menos 5 sesiones utilizando para su gestión el recurso informático de CLADU-CAPAS- 2.0, en el que se trabaje el ritmo uniforme y la autorregulación del esfuerzo en la carrera.
4. Exponer el reto a conseguir de la UD, y proponer distintos tiempos y distancias para que el alumnado elija en función de sus capacidades e intereses.
5. Participación en el reto final que pueda comprometer tanto a la clase, como al centro o incluso a toda la comunidad educativa.

3.4.2 Decisiones que el profesor debe tomar:

El docente debe tomar una serie de decisiones para potenciar la propuesta de aprendizaje de CLD, integrando el reto final que se propone en el colegio “Kilometros de solidaridad” llevada a cabo en colaboración con la ONG Save the Children. Esta propuesta pedagógica es una manera de que el alumnado integre sus conocimientos acerca de la carrera de larga duración, para correr en un evento solidario y así trabajar valores como la solidaridad y la empatía hacia sectores de la población que no pueden tener tantas oportunidades. Una forma saludable de poder aportar y conseguir fondos para apoyar un proyecto que ayuda a que niños que no tienen recursos puedan tener una educación, supervivencia y protección.

Encontramos así, una manera de educar en valores al alumnado de una manera saludable, integrando los conocimientos aprendidos durante la unidad didáctica y siendo solidarios con la gente que más lo necesita.

Como cita Julián (2012) en el fomento de la motivación dentro de las clases de Educación Física en general y perfectamente extrapolable a la CLD que ofrecen (Julián, Generelo, García, Albarca-Sos y Zaragoza, 2012) encontraríamos nueve decisiones clave.

- I. Presentación de la actividad y reto: A la hora de presentar a los alumnos la actividad debemos partir y conocer sus experiencias previas. Les invitaremos a que manifiesten de forma libre su inclinación tanto de manera positiva como negativa hacia el contenido.

Es importante recalcar que el alumnado que haya tenido experiencias gratas con este contenido puede ser un incentivo atrayente para el resto de sus compañeros. Además no deberemos centrar nuestra atención en aspectos como el ganador de la carrera, o el mejor tiempo realizado, sino en sensaciones que se tuvieron durante esta, quién le animó a participar, que ambiente había en la carrera, etc.

- II. Situación diagnóstica de 5 minutos: Dicha evaluación diagnóstica tiene que proporcionar información tanto a docente como a discente en cuanto a aspectos a mejorar y necesidades de aprendizaje que se requieren. (Generelo, Julián y Zaragoza 2009; Generelo, Zaragoza, Julián, 2005) se inclinan hacia el test de 5 minutos como propuesta para la evaluación diagnóstica. Así posteriormente, el alumnado podrá llevar a cabo una gráfica con los resultados obtenidos para reflexionar acerca de “su ritmo uniforme” (Gerbeaux y Berthoin, 2004).

Dicha situación diagnóstica suele durar unas dos sesiones, una para la realización del test en grupos de 3 personas, y la siguiente concretar los datos en una gráfica. Es importante dejar claro en la primera sesión y antes de comenzar el test de 5 minutos el uso de la ficha y como incluir los datos en la misma para no perder así tiempo a la hora de las anotaciones.

Una vez que se ha realizado el test y se han incluido los datos dentro de la gráfica, se deberá realizar una reflexión con el alumnado acerca de las cosas que se han llevado a cabo de manera correcta o las cosas que hay que mejorar. Haciendo hincapié en la importancia de mantener un ritmo uniforme durante la carrera.

- III. Utilización de CALADU-CAPAS 2.0: Este programa informático realiza una propuesta básica en grupos de nivel en función de la velocidad por kilómetro recorrido que se ha realizado previamente en el test de 5 minutos.

Es importante recalcar que puede ser que algún alumno se encuentre en un grupo en el que “no encaje” ya sea porque es demasiado alto el nivel o demasiado bajo y no se adapta a sus características. Por tanto, se debe preguntar al finalizar por las sensaciones que han tenido los alumnos, y si fuera necesario, cambiar de grupo.

IV. Establecer rutina de clase: Dentro de las sesiones de CLD se encuentran 4 momentos similares en todas las sesiones:

- a) Recepción del alumnado y organización del trabajo: Tener dentro del espacio de trabajo un lugar establecido para dejar el material que cada subgrupo necesitará para realizar su trabajo.
- b) Trabajo por cada subgrupo con su ficha de trabajo: Después de la realización del calentamiento, cada subgrupo cogerá su material (ficha, boli, y cronometro) y se pondrá a realizar el trabajo establecido que toque en cada sesión.
- c) Vuelta a la calma: Se ubicará un sitio en el que se realizarán los estiramientos y los alumnos de manera autónoma y conforme vayan acabando, irán a realizarlos.
- d) Cierre de la sesión: Se realiza una reflexión final y valoración con todo el grupo.

V. Sesiones de aprendizaje para adquirir el ritmo uniforme: Cuando se da comienzo a la UD y se propone el reto a superar, es aconsejable que los alumnos hagan una estimación de cuantas sesiones aproximadamente creen que les va a llevar preparar lo acordado. La propuesta que Julián, J.A., et al., (2020) nos ofrecen es de al menos 6 a 10 sesiones, para que se produzca un aprendizaje. Durante estas sesiones hay que ajustarse al tiempo de cada vuelta, por lo que deberemos de animar a que se anote con fluidez para poder seguir realizando las siguientes series.

Para la consecución de la pauta de “ritmo uniforme” y que las sesiones no se hagan tan monótonas es necesario tener en cuenta una serie de apreciaciones:

- a) Se puede variar el diseño de los circuitos, así como el tamaño.
- b) Cambiar el espacio donde se realizan las prácticas (parque, campo de fútbol, patio del colegio, etc.)
- c) Dar la posibilidad a los alumnos de que puedan elegir llevar a cabo las series sobre circuitos distintos.
- d) Dentro de la ficha de trabajo incorporar calentamiento y vuelta a la calma de manera autónoma

VI. Revisión y preparación del reto: Es importante ir recordando durante las sesiones el reto final y establecer una parte de la sesión para elegir los compromisos personales. Un buen momento podría ser cuando el alumnado empiece a tomar conciencia del objetivo de “ritmo uniforme”, sobre la mitad de UD.

El acuerdo de dicho reto puede ser cotejado durante toda la UD. Además se deberá de instaurar un momento de entrega, y según lo que implante, adaptar sus perspectivas con su capacidad.

VII. Sesiones y utilización de materiales: El contenido de CLD es muy apropiado para el desarrollo de diversos aprendizajes transversales como el calentamiento, los estiramientos, el control de la frecuencia cardiaca, calzado y ropa adecuada, estereotipos de género, la identificación de las cualidades físicas básicas, etc.

Esto dependerá de los objetivos que tenga el docente, pero es recomendable que entre la Educación Primaria y Secundaria se hayan trabajado varias veces.

VIII. La realización del reto: La importancia que tiene el reto con visibilidad social dentro de la UD de CLD es lo que dota de sentido al aprendizaje. Dentro de los centros educativos se debe de establecer una situación social de referencia, en este caso Save the Children, Kilómetros de solidaridad, pero pueden ser muchas otras.

Si dichas situaciones de aprendizaje finales pueden ser vinculadas con otras situaciones sociales de referencia que tengan un significado para el alumnado y que se produzcan fuera del horario escolar, hace que dicho aprendizaje cobre mayor sentido.

- IX. Contar lo vivido a otros: Una vez que los alumnos han vivido un evento de CLD en primera persona mediante su preparación y participación, ha almacenado una serie de sensaciones y emociones. Estas una vez finalizado, pueden ser transmitidas a otros mediante la radio, el periódico, visitas a cursos inferiores para contar su experiencia, etc.) y así estos poder ser vinculados con diferentes asignaturas como Educación Plástica, Lengua Castellana, etc.

3.5 Algunas variables que inciden en el aprendizaje de los saberes fundamentales de la carrera de larga duración

A nivel de aprendizaje, el profesor además de los aspectos organizativos, deberá tener en cuenta principalmente dos variables que juegan un papel fundamental dentro del desarrollo del contenido de la CLD, tanto en relación a la motivación del alumnado como en relación a los aprendizajes. La percepción de competencia, la cual desarrolla en el alumnado la necesidad de dominio o eficacia en una tarea, y por otro lado, la autonomía, que desarrolla en el alumnado la necesidad de tener libertad y responsabilidad en las decisiones.

Tanto la percepción de competencia como la autonomía son dos variables que merecen especial atención dentro del ámbito de la Educación Física. Según Puig y Martín (2007) se entiende la autonomía como la capacidad para llevar a cabo una toma de decisiones individual o colectivamente de manera responsable, sensata y con criterio que se desarrolla en la práctica. Y por otra parte la percepción de competencia es la capacidad de las personas para interactuar eficazmente con el entorno (White, 1959), un factor determinante de esta es la motivación intrínseca o autodeterminada (Elliot, Faler, MCGregor, Campbell, Sedikides y Harackiewicz, 2000)

Existe una teoría que aúna estas dos necesidades y además, añade una importante, el desarrollo de las relaciones sociales. Hablamos de la Teoría de la Autodeterminación, la

cual postula acerca de la satisfacción de las tres necesidades psicológicas básicas: “competencia”, “autonomía” y “relación con los demás”. Considerando que si se satisfacen estas tres necesidades, mejora la motivación ante la tarea y favorece el placer por la realización de la actividad (Deci y Ryan, 2000).

Estas tres necesidades repercutirán entonces en la motivación del alumnado, de manera que el aumento de la percepción de competencia ante las tareas realizadas, la autonomía a la hora de tomar decisiones y la relación con los demás favorece la motivación intrínseca. Por el contrario, el fracaso del desarrollo de dichas necesidades crea una mayor motivación extrínseca o desmotivación por las tareas (Deci y Ryan, 2000).

Cabe destacar que, pese a que una de las mayores influencias de dicha motivación intrínseca se encuentre en la competencia y la autonomía, las investigaciones exponen que la relación con los demás también es fundamental (Deci y Ryan, 2000). La investigación llevada a cabo por Ryan, Stiller y Lincha (1994) nos muestra que existe una mayor motivación intrínseca en alumnos que establecen una relación más afable con sus propios profesores.

La percepción de competencia (PC) es una influencia esencial respecto a la participación de los jóvenes en la AF (Fairclough, 2003). Algunas teorías, como la Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan 2000), han reflejado dentro de su desarrollo teórico la importancia de satisfacer la PC como una de las necesidades psicológicas básicas para incrementar la motivación de los sujetos en un contexto como el de la EF. Esta variable se determina a partir de los juicios que el alumnado realiza sobre su capacidad de alcanzar ciertos rendimientos en la AF vinculándose a las experiencias de éxito o de fracaso (Hagger, Biddle y Wang, 2005)

La autonomía entendida como la experiencia de ser el autor y el origen de la propia conducta, supone un reto para el sistema educativo adquiriendo un relevante valor para un aprendizaje óptimo. En consecuencia, es necesario que el profesorado lleve a cabo estrategias y comportamientos instructivos que apoyen el desarrollo de la autonomía (Kirk y Macphail, 2002). Diversos estudios que se han llevado a cabo han demostrado una correspondencia positiva con la percepción de autonomía del alumnado (Reeve y Jang, 2006). Por su parte Reeve (2006) manifiesta que el profesorado que adquiere un

estilo de apoyo a la autonomía, mejora la motivación de alumnado, mejorando el clima del aula y la relación entre profesor y alumnado.

Atendiendo a estas consideraciones se puede decir que si los docentes generan escenarios donde los estudiantes tengan la posibilidad de elegir e implicarse de forma activa dentro del proceso de enseñanza aprendizaje, sentirse competentes dentro del desarrollo de las clases y además poder tener relaciones sociales positivas y sentirse integrado, aumentará la motivación y en consecuencia favorecerá el desarrollo de los aprendizajes.

4. OBJETIVOS:

Los principales objetivos que se persiguen con dicho estudio son:

- Tratar el contenido de Carrera de Larga duración en educación primaria, vinculándolo con la realidad social del alumnado para favorecer así un aprendizaje significativo.
- Organizar la Unidad Didáctica de CLD para que se produzca una experiencia positiva ante el contenido y una posterior práctica del mismo, que conlleve una adherencia a la actividad física.
- Diseñar un evento como reto y proyecto final de la unidad didáctica a través de la ONG “Save the Children”.
- Analizar las variables que inciden en el aprendizaje de la CLD (percepción de competencia, autonomía y diversión) justo antes del comienzo de la unidad didáctica

5. APLICACIÓN PRÁCTICA:

5.1 El desarrollo de la UD: Observación participante

La realización de la Unidad Didáctica de CD del centro de Salesianos se llevó a cabo en 3º ciclo, más concretamente en 5º de primaria. El rol que ocupé dentro de esta fue de observadora, aunque tuve la oportunidad de llevar a cabo alguna sesión dentro de la misma. A continuación voy a desarrollar aspectos relevantes que observé durante las sesiones que se llevaron a cabo.

Sesión 1: la unidad didáctica comenzó con una introducción al contenido de CLD, esta tuvo una duración de una sesión y se llevaron a cabo diferentes actividades. En primer lugar se presentó el contenido que se iba a tratar en dicha unidad didáctica, explicando que a lo largo de la Unidad Didáctica se iba a trabajar con el “portafolio” en el cual, anotarían las sensaciones que tuvieran durante las clases, la reflexión a preguntas que el profesor hiciera, y diferentes datos que en el tendrían que recopilar. En segundo lugar se realizó el visionado de videos de carreras populares que se llevan a cabo la ciudad de Huesca y se llevó a cabo un debate para realizar un diagnóstico inicial acerca de los conocimientos que tiene el alumnado sobre la misma.

Es importante conocer el nivel de partida de los conocimientos del alumnado, para así poder trabajar adecuándose al nivel de los mismos. Además es de especial interés poder “enganchar” al alumnado al contenido desde la primera sesión y generar una motivación y unas ganas por seguir aprendiendo acerca del contenido que se prolongará durante un tiempo determinado.

Es importante destacar en esta situación de aprendizaje introductoria un aspecto que Generelo, Zaragoza y Julián (2005) apuntan, y es que tenemos que saber que los alumnos de 5º de primaria todavía no han estudiado explícitamente los contenidos acerca de la condición física. Por tanto estas situaciones de aprendizaje que se llevan a cabo para introducir el contenido, será el punto de partida para que doten de sentido las posteriores sesiones. Haciendo una breve introducción acerca del acondicionamiento físico, partiendo de sus conocimientos y experiencias previas para así, dotar este contenido de mayor significatividad. Para ello, durante el debate podrían lanzarse preguntas como

“¿Qué te sugiere el “acondicionamiento físico?” “¿Y la condición física?”. Con las respuestas e ideas que los alumnos van expresando se guiará hacia el trabajo de las cualidades físicas, haciendo una definición de cada una de ellas acompañadas de un ejemplo que las evidencie.

Sesiones 2 y 3: durante estas sesiones se realizó el test de los 5 minutos, se explica en clase previamente el objetivo de lo que se va a realizar en esta sesión y se realizan grupos de 3 personas. Una vez distribuidos, se explican los roles que se van a establecer dentro de él y el material con qué material van a realizar la sesión: un cronometro, un boli y una ficha. En esta tendrán que anotar en una tabla los datos que van recogiendo del corredor, los metros que realiza, el tiempo que invierte en ellos y una gráfica correspondientes a los datos de dicha tabla.

Una vez dadas las indicaciones pertinentes para llevar a cabo el test de los 5 minutos, se realiza un calentamiento y se llevan a cabo las series de la prueba. Para finalizar la sesión se realizan unas reflexiones finales y una anotación en el portafolio acerca de las primeras sensaciones que han tenido.

Durante las sesión 3, se llevaron a cabo los test de los alumnos que no habían terminado de hacerlo, y se pasaron los datos que habían obtenido a la gráfica. Una de las razones que Berthon (2000) y Gerbeaux y Berthoin (2004) establecen a favor de la realización de dicho test como punto de partida es que permiten al alumnado ver y analizar en su gráfica “su ritmo uniforme”. Abriendo entonces, el debate del mismo e introduciendo uno de los aspectos más importantes dentro de esta unidad didáctica

Una observación importante que recalcaría dentro de esta sesión es la importancia de que antes de la realización de test queden bien claras las funciones de cada persona del grupo (anotador, cronometrador y corredor). Esto es debido a que durante el test, se puede dar el caso de que haya dudas que interrumpan la carrera del corredor y tener que “perder tiempo” explicando uno a uno de manera individual.

Por tanto para que esto no ocurriera una solución podría ser realizar una simulación en el aula, anotando que datos deberán rellenar en cada apartado de la ficha. Otra solución

podría ser poner un video de alumnos de cursos anteriores realizando dicha prueba para que se hagan una idea de lo que van a realizar posteriormente.

Sesiones de desarrollo mediante el programa CALADU: una vez finalizadas las sesiones de introducción, el docente mediante el programa de CALADU y con los datos aportados en el test de 5 minutos, realizó los grupos de trabajo que iban a trabajar en la siguientes sesiones en función de la distancia y tiempos realizados.

Antes de cada sesión dentro del aula se realizaba siempre una contextualización a cerca de diferentes aspectos relacionados con la CLD, lanzándoles preguntas de reflexión que diferían durante el progreso de la unidad didáctica. Los aspectos a los que se hacían referencia eran:

- Sistemas que participan durante la carrera (respiratorio, cardiovascular...)
- Como gestionar el frio en invierno cuando vas a salir a correr (se pierde más frio por las extremidades, importancia de abrigarse bien después de la carrera...),
- Que es el flato, porqué aparece cuando corres y como se puede aliviar.
- ¿Cómo sabes si estás llevando un ritmo adecuado o no durante la carrera? (Jadeo al respirar, no puedo hablar con mis compañeros...)
- Ropa y calzado adecuado para la CLD.

Durante estas sesiones se seguía siempre la misma metodología. Para comenzar, un calentamiento, que consistía en unos desplazamientos con movilización de los diferentes segmentos corporales y una movilidad articular. A continuación, una parte principal en la que cada grupo de trabajo realizaba los tiempos que el docente había determinado, para ello, cada grupo tenía una ficha que debían de rellenar. (Ver anexo III). Y para finalizar una vuelta a la calma en la que se realizaban los estiramientos y una reflexión final.

A lo largo del papel del papel de observadora que adopté en esta unidad didáctica registré distintos aspectos a destacar:

- Los grupos de partida los establecía el docente en función de los tiempos, existían grupos de 2, 3,4 y hasta 5 personas. Cada uno de ellos tenía que ser responsable de tener un cronómetro, un boli y de anotar en la hoja correspondiente a cada sesión los datos obtenidos. Es el docente el que deja completa autonomía ante como se gestionan ellos (quien es el que lleva el cronómetro, quien es el anotador...). Esto facilita al docente observar durante la unidad didáctica la iniciativa de cada alumno dentro del grupo.
- De manera general, el alumnado no solía variar su tiempo de entre 5 a 10 segundos del que el docente les establecía en la ficha por grupos. Sí que es verdad que conforme transcurrían las clases, esos tiempos se iban ajustando cada vez más y cada grupo encontraba su ritmo uniforme con mayor facilidad.
- En cuanto a las paradas durante el transcurso de la actividad existían diferentes motivos. Observé que algunos alumnos se paraban diciendo que estaban cansados y que no podían llevar el ritmo establecido, aquí es cuando el docente tenía que valorar cambiarle a un grupo en el que el ritmo de carrera fuera más lento. Otros motivos por los que paraban eran tirones o flato durante la carrera, esto por lo tanto fue trabajado durante la contextualización de diversas sesiones, como se ha citado anteriormente.
- Una parte importante dentro de todas las sesiones era el respeto al tiempo de descanso, el cual estaba establecido entre serie que el alumnado tenía que realizar. A veces, estos sobrepasaban el tiempo de descanso y esto en ocasiones generaba el problema de que no se acabaran todas las series propuestas para ese grupo dentro de la sesión.
- En relación al aspecto que tanta importancia tiene dentro de esta Unidad Didáctica, el ritmo uniforme, hubo una actuación de muchos de los alumnos que se repitió en varias ocasiones. Al ellos saber en qué tiempo tenían que realizar las series y llevar un cronómetro para comprobarlo constantemente, lo que muchos grupos hacían era acelerar el ritmo en determinados momentos si veían que les faltaban segundos para ajustarse o disminuir vigorosamente este, sin ser conscientes que de esa manera se cansaban más que llevando un ritmo constante

y uniforme. Esto llevaba a no terminar de cumplir completamente la regla de acción que determinaba la CLD, que era mantener un ritmo uniforme y constante durante una determinada distancia.

- En muchas ocasiones el alumnado disminuía el ritmo o incluso llegaba a andar cuando se alejaban de la zona en el que el profesor perdía un poco más la visión de la carrera. Esto recalca la importancia de tener un circuito en que puedas observar en todo momento al alumnado, teniendo una visión global de la situación y colocándote en un sitio en el que puedas ir dando indicaciones y realizando un feedback continuamente.
- Otro de los aspectos importantes que observé fue la importancia de la verbalización de lo que se está realizando. Aquí tuvo un papel fundamental el portafolio anteriormente citado, el cual usaban casi a diario en cada sesión. El docente lanzaba preguntas como: Explica si has cumplido el reto de hoy ¿Te has parado? ¿Por qué? ¿Controlas tu ritmo? ¿Por qué debo realizar un calentamiento? ¿Qué me ayuda a saber si el ritmo es adecuado para mí? El alumnado individualmente contestaba a cada pregunta y luego se realizaba una reflexión entre todos. Este es también un instrumento de evaluación importante que permite conocer al docente el nivel de adquisición de conocimientos que el alumnado ha ido adquiriendo a lo largo de la Unidad Didáctica.

5.2 El diseño del evento:

El evento que se organizó como reto y proyecto final a la unidad didáctica de carrera de larga duración fue “Kilómetros de Solidaridad” con la ONG Save the Children. Antes de comenzar a desarrollar el diseño del reto se manifiesta que ante las circunstancias que surgieron con el COVID-19 en nuestro país no se pudo implementar.

Como se ha citado en apartados anteriores es de primordial interés conectar los aprendizajes que se producen dentro de las clases con la realidad sociocultural del alumnado, para así, dotarle de mayor sentido y significatividad. Si conseguimos que el alumnado encuentre sentido a eso que está haciendo, favoreceremos el aprendizaje a lo largo de toda su vida.

Además, y en concreto con el contenido de CLD se pueden crear unos hábitos saludables muy importantes dentro del alumnado. Ya que si les conseguimos “enganchar” a este tipo de actividades como son las carreras populares es probable que generemos en el alumnado unas ganas de seguir su práctica en su futura vida adulta, y en consecuencia, unos posteriores hábitos activos y saludables.

El alumnado tiene que entender como parte primordial que no es una competición, que son carreras en las que todo el mundo, independientemente de sus características puede participar adaptando el recorrido al ritmo que mejor se adecúe a su fisiología.

Como finalidad importante, que se trabajará durante toda la unidad didáctica y que éste podrá aplicar durante la carrera es “mantener un ritmo uniforme y constante”. Así como hábitos que se han ido trabajando transversalmente y que son aplicables en una futura participación en este tipo de actividades, como son: Calentamiento, estiramientos, control de la frecuencia cardiaca, calzado y ropa adecuada, etc.

En cuanto al diseño de evento, las fases que se van a desarrollar a continuación son tres: Pre-evento, evento y post-evento.

5.2.1. Pre- evento:

Dentro de este evento se propuso la participación de tres colegios de Educación Primaria distintos de la ciudad de Huesca: Colegio San Bernardo (5º y 6º), Colegio San Vicente (5º y 6º) y colegio Pio XII (3º y 4º).

En cuanto a la presentación del proyecto se hizo de la siguiente manera. Los alumnos de prácticas de 4º de Magisterio de Educación Primaria de Educación Física, y ubicados dentro de los distintos centros realizando sus prácticas escolares propusieron el siguiente evento.

En su presentación, se puso a los alumnos un video en el cual se presentaba a la ONG con la cual la Universidad tenía convenio y con la que si ellos querían, podrían participar. Se ubicó con la finalización de la unidad didáctica de CLD que estaban llevando a cabo y se les propuso el siguiente reto: Correr durante un tiempo determinado, al ritmo y la distancia

que se ha ido trabajando durante el contenido de CLD en grupos, y si se cumplía el reto se podría hacer un donativo y donar dinero a esos niños que tanto lo necesitan.

Todos los alumnos de los tres colegios aceptaron con ilusión la propuesta y a partir de ahí, se empezaron a seguir los siguientes pasos:

- 1) Reserva de instalaciones: Lo primero que se hizo fue pensar cual sería el sitio más adecuado para la realización del evento. Finalmente se optó por las instalaciones de la Universidad, las cuales tienen un amplio campo de futbol y una pista donde poder ubicar a los alumnos que realizaran el calentamiento.
- 2) Seguros /ambulancias: Otro aspecto importante en la realización de cualquier evento deportivo es la contratación de seguros para los alumnos, por si hubiera cualquier tipo de incidencia durante el mismo. De igual manera se solicitó una ambulancia que estuviera durante todo el evento por si algún alumno se hiciera daño.
- 3) Materiales: Una vez que teníamos las instalaciones concretadas había que pensar en los materiales necesarios y la megafonía. Finalmente se decidió llevar todo esto de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Los materiales que aportarían serían: Conos, balizas y cinta, altavoces y micrófono, etc.
- 4) Inscripciones: Una vez aceptada la participación de todos los colegios, se invitó a los profesores a que entraran dentro de la página web Save the Children e inscribieran a los alumnos. Posteriormente les llegaría al colegio todo el material y dorsales de los participantes.
- 5) Búsqueda de patrocinadores: Se organizó la búsqueda de patrocinadores que quisieran hacer un donativo para dicho evento y se realizó una carta de presentación para la información de los mismos (Ver anexo V). Cabe destacar que no solamente se pedía participación económica, sino que también se podía participar con la donación de agua, fruta, etc. La cual sería gastada el día del evento.
- 6) Creación de la publicidad y dípticos: Los alumnos que estaban en cada centro de prácticas se encargaron de crear el cartel que anunciaría dicho evento, y los dípticos

con información para las familias de los alumnos. (Ver anexo II). En dicho cartel se ubicaron los patrocinadores que decidieron colaborar.

- 7) Preparación y grabación del video de promoción: Cada clase que participó en dicho evento se encargó de la realización de un video en el que animara a los otros colegios a participar en el evento. Una vez estuvieron todos los videos de los distintos colegios, se juntaron y se pusieron en las distintas clases. Esta es una manera de motivar al alumnado, y realizar una primera presentación a los alumnos de con quién van a realizar el reto.
- 8) Animar a la participación de las familias: Se propone a los alumnos de cada clase que cualquier familiar puede participar en la carrera con ellos. Esto es una manera de fomentar el aprendizaje servicio y además, fomentar la actividad física fuera del colegio. Se propuso que con los “trucos” que ellos estaban aprendiendo acerca de ese contenido animaran a sus familiares a participar y entrenar con ellos. Es una manera de que encuentren sentido a lo que se está aprendiendo y crear una adherencia al deporte saliendo a entrenar con algún familiar, con la finalidad del posterior evento. Esta propuesta de participación también se hizo llegar a los padres a través de una carta informativa que se les envió desde el centro (Ver anexo IV)
- 9) Reunión y coordinación con los tutores de los distintos colegios: Una vez finalizados los pasos anteriores se realizó una reunión con los tutores de cada clase y director del centro. Para hablar acerca de los siguientes puntos:

Cómo se iba a llegar hasta las instalaciones deportivas (andando, en autobús, etc.).
Facilitación a los alumnos de prácticas los tiempos de cada alumno para así crear grupos que tengan los mismos tiempos, con los distintos colegios que participaban. Además se planteó que una persona de cada clase pudiera realizar el calentamiento para todo su grupo, previo a la realización del reto el día del evento. Por ello cada docente tuvo que aportar la información de quién sería el adecuado para su realización en cada clase.

5.2.2. *Evento:*

Como se ha mencionado anteriormente, no se pudo realizar el evento debido a la situación de alarma que se instauró en España a consecuencia del COVID-19. A continuación se realiza una simulación de lo que se tenía preparado para dicho día.

Los colegios se desplazarían hasta las instalaciones deportivas, ahí se realizaría una bienvenida y una presentación. Una vez finalizado esto se procedería a la organización por grupos de carrera. Cabe destacar que esta se hizo mezclando a los distintos colegios, para así facilitar la relación con alumnos de distintas instituciones.

Una vez organizados, comenzarían a correr. Cada uno con su grupo de nivel, es decir, los que tenían el reto de llegar a 20 minutos corriendo juntos, los que tenían el reto de correr 30 minutos juntos, etc. La organización de esto se realizó de tal manera que cada uno comenzara en el tiempo que le habían establecido, para así ir uniéndose poco a poco los alumnos que menor tiempo tenían que superar para poder finalizar la carrera al mismo tiempo todos juntos.

Al finalizar la carrera se realizaría el almuerzo y una reflexión final entre todos. Finalmente se dirigiría cada grupo de alumnos a su centro de referencia.

En cuanto a la ambientación, un speaker llevaría un poco la organización de todo mediante un micrófono. Además se podría música durante todo el evento para animar a los participantes.

5.2.3. *Post-evento:*

Una vez finalizado el evento se hubiera realizado una reflexión con todos los alumnos y unas propuestas de mejora en función de los resultados obtenidos. Esto permitiría tenerlas en cuenta y valorarlas para obtener mejores resultados en un futuro proyecto.

Después, se hubieran llevado a cabo una serie de actividades y/o acciones para difundir y dar a conocer el evento realizado a través de las siguientes propuestas:

- Publicación en el periódico de una noticia acerca del evento, en el cual, se explicara la finalidad del mismo y la participación que hubiera habido. Esto es

una manera de que los alumnos se vean recompensados con su trabajo y que cree una experiencia satisfactoria. Además podría ser publicado también en la página web del colegio para que las familias pudieran verlo,

- La posibilidad de que el alumnado pudiera ir a algún otro centro a contar su experiencia. O poder contarlo al resto del alumnado de su colegio, animando así al resto de alumnos a participar en este tipo de eventos deportivos.
- Aprovechar el tema transversal que de valores que se desarrolla durante el proyecto para trabajar temas como la solidaridad y la empatía en las clases de tutoría.

5.3 Resultados: Análisis de variables relacionadas con el aprendizaje en carrera de larga duración

Además de todos los pasos anteriormente citados, se pasó al alumnado de 5° de primaria del colegio Salesianos un cuestionario para que nos aportara información acerca de los conocimientos previos de los que partían los alumnos acerca de la CLD. En este se recogió información acerca de tres variables: clima motivacional, percepción de competencia y diversión. Con los datos obtenidos se pretende hacer frente a la importancia de estas tres variables y su incidencia en el aprendizaje de este contenido.

A continuación se detallan en una gráfica los resultados previos que se concluyeron con las respuestas del alumnado.

Total de clase

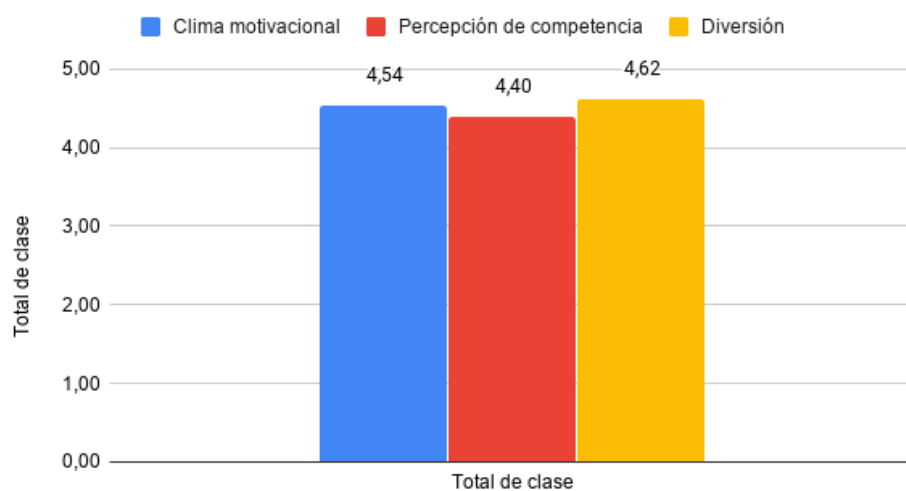


Gráfico 1. Promedio de la motivación, percepción de competencia y diversión en la CLD del alumnado de 5° de primaria.

Percepción Competencia

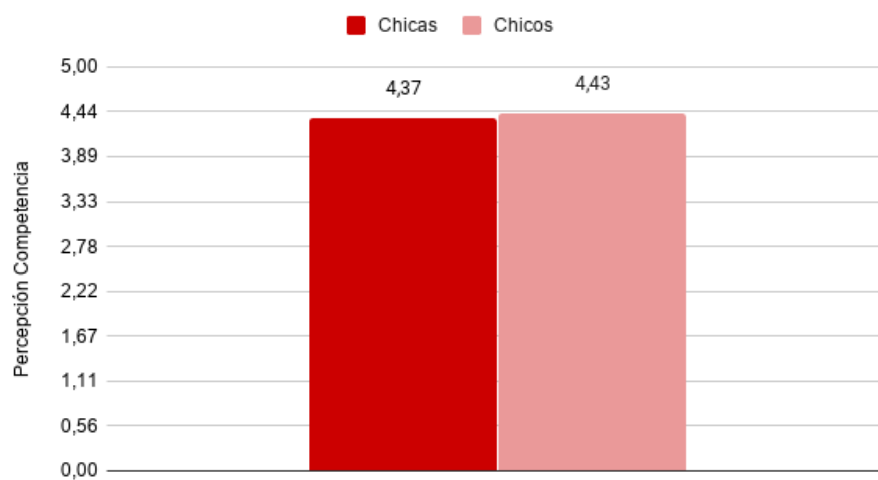


Gráfico 2. Promedio de la percepción de competencia de los alumnos y alumnas de 5° de primaria.

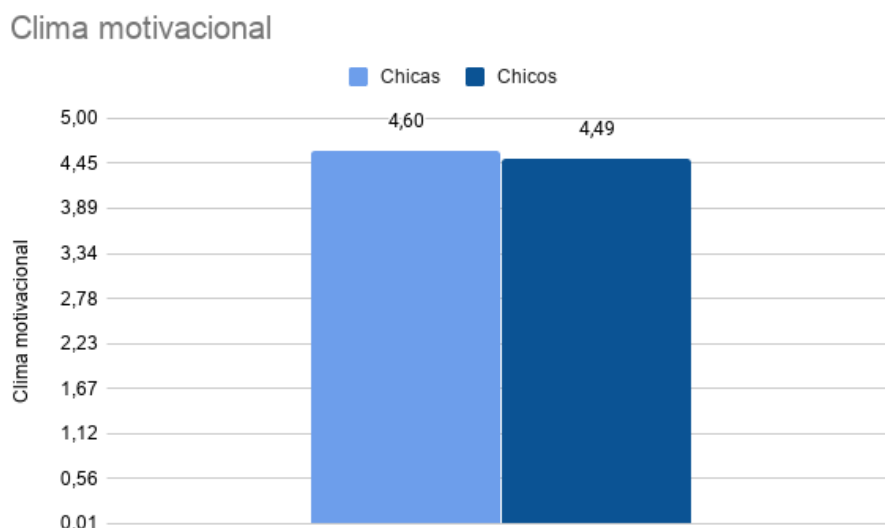


Gráfico 3. Promedio de la motivación de los alumnos y alumnas de 5° de primaria.

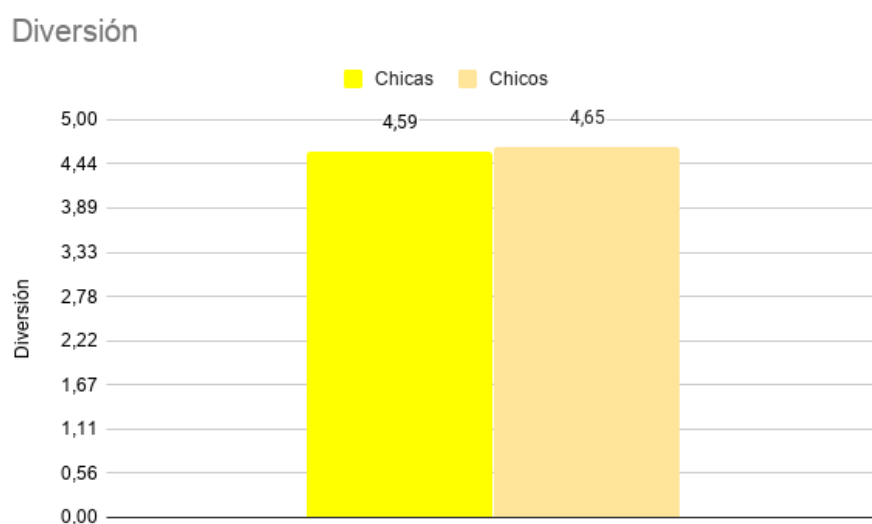


Gráfico 4. Promedio de la diversión de los alumnos y alumnas de 5° de primaria.

Como conclusión al análisis de estos gráficos, se puede observar que: en cuanto a la percepción de competencia los chicos tienen niveles más altos que las chicas, esto podría ser debido a un mayor contacto con el deporte habitualmente en horario extraescolar. Por otra parte se muestra que existe una mayor motivación en las niñas que en los niños, pudiendo deberse esto a que las niñas enfrentan con más ganas las actividades que se presentan en la jornada escolar. Respecto a la diversión los niños

muestran niveles más altos que las niñas, esto puede corresponderse a una mayor percepción de competencia dentro de la CLD.

Y para finalizar el gráfico que nos muestra la percepción de competencia, la motivación y la diversión de toda la clase, indiferentemente de su género ante el contenido de CLD se concluye que existe una gran diversión, que el alumnado participa, encuentra interesantes las clases y se lo pasa bien en ellas. Seguido de una motivación bastante alta para enfrentar las actividades y por conocer y mejorar. Y en última instancia encontramos la percepción de competencia, quizás esta variable se encuentre en menor medida porque el alumnado haya tenido experiencias desagradables o no se les haya enseñado dicho contenido de una manera pedagógicamente correcta.

Se quiere manifestar que por las circunstancias acaecidas, no se pudo llevar a cabo el pase de cuestionarios previsto (fase post) para poder analizar las posibles diferencias entre estas variables entre la fase pre y post.

5.4. Conclusiones:

Una vez finalizado el trabajo se puede concluir que el tratamiento pedagógico que se realice de los contenidos que se imparten dentro del aula es un aspecto fundamental dentro de la Educación en general y en particular de la Educación Física. En concreto, y centrándonos en el estudio realizado en este trabajo que atiende al contenido de carrera de larga duración es fundamental una buena organización de la Unidad Didáctica para su posterior implantación.

La correcta organización de la Unidad Didáctica permitirá favorecer y potenciar los aprendizajes a adquirir por parte del alumnado. En primera instancia se deberá de realizar una presentación del contenido que tenga relación con la realidad cultural de los niños, seguido de una evaluación inicial y desarrollo de sesiones, para poder finalizar con la participación de un reto final que sea motivante para el alumnado. Además el docente deberá de tomar una serie de decisiones importantes que potencien la propuesta del aprendizaje de CLD.

Otro aspecto importante a destacar es tener clara la vinculación curricular que se establece en la ley actual y las posibilidades que tiene este contenido, no solamente como contenido

específico de Educación Física, sino también las posibilidades pedagógicas que este tiene para trabajar contenidos transversalmente. Como por ejemplo el cálculo de las pulsaciones antes y después de la carrera, el trabajo de las diferentes unidades de tiempo mediante la distancia recorrida o la velocidad, o la lectura de experiencias de la carrera en obras literarias.

En cuanto a las variables que inciden en el aprendizaje de la CLD (en nuestro estudio, percepción de competencia y autonomía) se puede deducir lo siguiente. Si los docentes proponen escenarios donde los estudiantes tengan posibilidad de desarrollar su autonomía a través de la implicación activa en el proceso de enseñanza aprendizaje, sentirse competentes dentro de las mismas, y además poder relacionarse de manera positiva con el resto, su motivación dentro de las clases aumentará, y como consecuencia favorecerá el desarrollo de los aprendizajes de dicho contenido.

Además de todo lo anteriormente citado, cabe prestar especial atención al desarrollo del evento con el que concluye la unidad didáctica del contenido de carrera de larga duración. Es de relevante interés que este evento tenga una relación con la realidad social del alumnado, para que así este dote de sentido a todo lo aprendido anteriormente. Asimismo, la realización de manera exhaustiva de las tres fases dentro de la organización de un evento (pre-evento, evento y post-evento) es importante para que funcione de manera correcta.

6. BIBLIOGRAFÍA:

- Berthon, P. (2000). "Préparation du test de 5 minutes" en EPS, 285, 32-38.
- Blázquez, D. (1990). *Evaluar en Educación Física*. Barcelona: INDE
- Bonals, J (2000). *El trabajo en equipo del profesorado*. Barcelona: Graó
- Bouchard, C., Shephard, R. J., Stephens, T., Sutton, J. R. ; McPherson, B. D.(1990)
Exercise, fitness, and health: a consensus of current knowledge. Champaign:
Human Kinetics Publishers
- Caspersen, C., Powell, K., y Christenson, G. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health report*, 100, 126-31.
- Costa, M y Lopez, E (2000). *Educación para la salud. Una estrategia para cambiar los estilos de vida*. Madrid: Piramide
- Deci, E y Ryan, R. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Delgado, M. y Tercedor, P (2002) *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física*. Barcelona: INDE
- Devis, J., (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona: INDE
- Devis,J (2001). *La Educación Física, el deporte y la salud en el siglo XXI*. Alcoi: Marfil
- Elliot, A. J., Faler, J., McGregor, H. A., Campbell, W. K., Sedikides, C., y Harackiewicz, J. M. (2000). Competence valuation as a strategic intrinsic motivation process. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(7), 780–794.
- Fairclough, S (2003). Physical activity, perceived competence and enjoyment during secondary school physical education. *European Journal of Physical Education*, 8 (1), 5-18

- García, J.A. (2003) *Entrenamiento en Balonmano. Bases para la construcción de un proyecto de formación defensiva*. Barcelona: Paidotribo
- García Ferrando, M. (2001). *Los Españoles y el deporte: prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX. Encuesta sobre los hábitos deportivos de los españoles*. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.
- Generelo, E, Zaragoza J, Julián, J.A (2005). *La Educación Física en las aulas: aprender a partir de un proyecto*. Zaragoza: Departamento de Educación, Cultura y Deporte.
- Generelo, E., Julián, J., & Zaragoza, J. (2009). *Tres vueltas al patio*. Barcelona: Inde.
- Gerbeaux, M y Berthoin, S. (2004). *Aptitud y entrenamiento aeróbico en la infancia y la adolescencia*. Barcelona: ILDE
- Gimeno, J. (2001). *Educación y convivir en la cultura global*. Madrid: Ediciones Morata.
- Hagger, M.S., Biddle, S.J.H., y Wang, C.K.K. (2005). Physical self- concept in adolescence: Generalizability of a multidimensional, hierarchical model across gender and grade. *Educational and Psychological Measurement*, 65(2), 297-3
- Imbernón, F (1994). *La formación y el desarrollo profesional del profesorado. Hacia una nueva cultura profesional*. Barcelona: Graó
- Imbernón, F (2002). *La investigación educativa como herramienta de formación del profesorado. Reflexiones y experiencias de investigación educativa*. Barcelona: Graó
- Jorba, J y Sanmartí, N (2000). La función pedagógica de la evaluación. En Ballester, M et al, *Evaluación como ayuda al aprendizaje*. Barcelona: Graó.
- Julián, J.A. (2012). Motivación e intervención docente en la clase de educación física. *Tándem. Didáctica de la Educación Física*, 40, 7-17.
- Julián, J.A., Generelo, E., García, L., Abarca-Sos, A., Zaragoza, J. (2012): Estrategias para fomentar un clima motivacional óptimo en el contenido de carrera de larga

duración en la Educación Física escolar, *Revista Tándem. Didáctica de la Educación Física*, 40, 54-65

Julián, J.A., Generelo, E., Zaragoza, J., Aibar, A., e Ibor, E. (2020) *Propuesta Pedagógica de Carrera de Larga Duración*. Zaragoza: Save the children

Kirk, D., y MacPhail, A. (2002). Teaching Fames for Understanding and situated learning: Rethinking the Bunker- Thorpe model. *Journal of Teaching in Physical Education*, 21, 177-192

Nutbeam, D. (1986). *Glosario de promoción de la salud. En salud entre todos*. Consejería de salud, Junta de Andalucía: Sevilla.

Nutbeam, D. (1999). *Glosario de promoción de la salud*, Ed. Ministerio de Sanidad y Consumo, Secretaria General Técnica: Madrid

Orden de 16 de junio de 2014, de la Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón.

Pérez, A. I. (1998). *La cultura escolar en la sociedad neoliberal*. Madrid: Ediciones Morata.

Pozo, I. (1996). *Aprendices y maestros. La nueva cultura del aprendizaje*. Madrid: Alianza Editorial

Puig, J., y Martín, X. (2007). *Competencia en autonomía e iniciativa personal*. Madrid: Alianza Editorial.

Przesmychi, H (2000). *La pedagogía del contrato. El contrato didáctico en la educación*. Barcelona: Graó

Reeve, J. (2006). Teacher as Facilitators: What Autonomy-Supportive Teachers Do and Why Their Students Benefit. *The Elementary School Journal*, 106(3), 225-236.

- Reeve, J., y Jang, H. (2006). What teachers say and do to support students' autonomy during a learning activity. *Journal of Educational Psychology*, 98, 209-218.
- Rodríguez, A.(1995). Prescripción de ejercicio para la salud. I Resistencia cardiorespiratoria. *Educación Física y Deportes*, 39, 87-102
- Román- Viñas, B., Zazo, F., Martínez- Martínez, J., Aznar-Laín, S y Serra-Majem (2018). The Results From Spain's 2010 Report Card on Physical Activity for Children and Youth. *Journal of Physical Activity and Health*. 15, 411-412
- Ryan, R. M., Stiller, J., y Linch, J. H. (1994). Representations of relationships to teachers, parents, and friends as predictors of academic motivation and selfesteem. *Journal of Early Adolescence*, 14, 226-249.
- Seners, P. (2001). *La lección de Educación Física*. Barcelona: INDE
- Sparkes, A. (1992). *Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados*. Barcelona: INDE
- Thomas, Ph. D. Y John, W., (2000) A review of research on project-based learning,1-4.
- White, R.W (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review*, 66, 297–333.
- World Health Organization (1948). *Preámbulo de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud aceptada en: Conferencia Sanitaria Internacional*. Nueva York

ANEXOS:

Anexo I:

El alumno [REDACTED] de 5º del Colegio Salesiano "San Bernardo" de Huesca se compromete a trabajar en las sesiones de carrera de larga duración para conseguir superar el siguiente reto:

- Correr sin detenerme durante 10 minutos.
- Correr sin detenerme durante 15 minutos
- Correr sin detenerme durante 20 minutos
- OPTATIVO:: correr la carrera de San Jorge (23 de abril, 7 km.)

Firma y fecha. 22-4-05

[Firma]

Anexo II:

¿QUIÉN PARTICIPA?
LA ONG "SAVE THE CHILDREN",
LA UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA
Y 300 NIÑOS, NIÑAS Y
PROFESORES DE LOS COLEGIOS
PID XII, SALESIANOS Y SAN
VICENTE DE LA CIUDAD DE
HUESCA



KM'S DE SOLIDARIDAD

¿QUÉ ES?
UNA CARRERA
SOLIDARIA PARA
AYUDAR A LOS
300.000 NIÑOS Y
NIÑAS ROHINGYA,
UN PUEBLO
REFUGIADO QUE
TIENE QUE HUIR DE
SU PAÍS DE ORIGEN,
MYANMAR.



¿DÓNDE Y CUÁNDO?
EL VIERNES 27 DE MARZO DE
10.00 A 12.00 DE LA MAÑANA EN
EL CAMPO DE CÉSPED ARTIFICIAL
DE LA UNIVERSIDAD (RONDA DE
LA MISERICORDIA 5, HUESCA)



COLABORAN:

INSTALACIONES

Campo de césped artificial, de las instalaciones de la Universidad de Zaragoza, en el Campus Río Isuela.



Lugar: Ronda de la Misericordia, 5
Huesca.
CP: 22001

¿QUIÉN PUEDE PARTICIPAR?

Además de los 300 alumnos y alumnas y el profesorado de los tres centros, todos los familiares de los niños y niñas implicados que quieran.

ENTIDADES COLABORADORAS



*Las donaciones están abiertas a cualquier particular o empresa que quiera colaborar en el evento.

KM'S DE SOLIDARIDAD

CARRERA SOLIDARIA



Save the Children

"CORRIENDO POR UN MUNDO MÁS JUSTO"

¿POR QUÉ Y QUIÉN CORREMOS?

Como colofón a la unidad didáctica de carrera de larga duración, llevada a cabo en los colegios, vamos a realizar la carrera 'Kilómetros de Solidaridad' en unión con la ONG, 'Save the Children'

Todos los fondos recaudados irán destinados a los niños y niñas Rohingya, una etnia que vive al norte de Myanmar. Este pueblo, en la actualidad, se encuentra refugiado en el país vecino de Bangladesh.

¿QUÉ ESPERAMOS DE VOSOTROS?

Esperamos que corráis por los más de 300.000 niños y niñas que necesitan vuestra ayuda cumpliendo el reto de carrera uniforme que elegisteis al comienzo del tema.

Esta carrera, no es una carrera competitiva en la que unas personas corran contra otras, es una carrera solidaria en la que, si los participantes cumplen su reto, estarán ayudando a uno de los pueblos más necesitados de la actualidad.

DÍA DEL EVENTO

El día del evento se juntarán alrededor de 300 participantes, de los colegios Pío XII, Salesianos y San Vicente, todos ellos de la ciudad de Huesca.

Los participantes serán niños y niñas desde los 8 a los 12 años (3º, 4º, 5º y 6º de Educación Primaria)

El horario comprenderá desde las 10.00h hasta las 12.00h de la mañana y tendrá lugar el viernes 27 de Marzo.

Anexo III:

Logo: CAPAS cité - ciudad, Caladiu, interreg POCTEFA

FICHA DEL ALUMNO

Curso: Ep5a

Fecha: Martes, 25 de Junio del 2019

Trabajo al 75 %

Actividad: Séptima Sesión

Velocidad de cálculo: 10.2 km/h

Longitud del circuito: 200 m.

Tiempo una vuelta: 01:34

Subgrupo: 3-2	400	1400	1200
Metros	03:08	10:59	09:25
Tiempo trabajo	03:08	10:59	09:25
Tiempo realizado	03:08	10:56	
Tiempo recup.	0:30	0:30	

Coment. G. Nivel:

Coment. Subgrupo:

Observaciones:

Alumnado participante: GERTO CEA RUBI? | ALBA G?MEZ CID

Anexo IV:

Comunicación familias
actividades complementarias



CURSO ESCOLAR: 2019-2020

De acuerdo con la programación anual de actividades complementarias vamos a realizar la siguiente actividad: **CARRERA “KMs DE SOLIDARIDAD” SAVE THE CHILDREN.**

LUGAR: CAMPO DE FÚTBOL DE LA UNIVERSIDAD

CURSO: EP5, EP6

FECHA: 27-03-2020

HORA DE SALIDA:

HORA DE LLEGADA:

OBJETIVOS DIDÁCTICOS:

- Desarrollar las habilidades motrices básicas que surgen de la actividad.
- Desarrollar la cohesión grupal compartiendo una actividad lúdica.

ACTIVIDADES:

- Carrera no competitiva junto al alumnado de otros dos colegios de la ciudad de Huesca.

MATERIAL Y EQUIPAMENTO:

OBLIGATORIO

Ropa deportiva.

OPTATIVO

Traer un donativo para entregar a la ONG.

PRECIO DE LA ACTIVIDAD: GRATUITA

Un saludo

Tutores de Ep5

✂.....

ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA:

FECHA: 27-03-2020

Yo _____ como padre-madre-tutor legal

autorizo a mi hijo/a _____ a realizar esta actividad complementaria con su grupo.

Firma

Comunicación familias
actividades complementarias

R154-E02



Junto a la Universidad de Zaragoza y la ONG “Save The Children”, se ha organizado una carrera no competitiva con la que se van a recaudar fondos para los niños y niñas de Myanmar que viven en un campo de refugiados. Os animamos a participar con vuestros hijos e hijas cumpliendo el mismo reto que ellos realizan en el tema de carrera de larga duración y para el que, actualmente, se están preparando.

Anexo V:

CARRERA SOLIDARIA “SAVE THE CHILDREN”

KILÓMETROS DE SOLIDARIDAD

Desde la **Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de Huesca**, con la colaboración del Vicerrectorado del Campus de Huesca y de los Colegios de Educación Primaria Salesianos Huesca, San Vicente Huesca y Pío XII; y junto con el servicio de actividades deportivas de la Universidad de Zaragoza, me dirijo a ustedes con el fin de presentarles la XVI edición Carrera Kilómetros de Solidaridad, proyecto elaborado por la ONG “Save the Children”. De este modo, queremos presentar el Encuentro de Intercentros en el que participará alumnado del colegio San Vicente, Salesianos y Pío XII, unido para participar en una carrera solidaria cuyos fondos recaudados irán destinados a los niños y niñas Rohingya, una etnia que vive al norte de Myanmar. Este evento lo organiza la Universidad de Zaragoza y Unizar Deportes, con la colaboración del alumnado del Grado de Educación Primaria y que sirve como complemento de formación y experiencia a la hora de organizar eventos de estas características.

Mediante la organización de este evento se pretende que la totalidad del alumnado que cursa 3º, 4º, 5º y 6º de Primaria (más de 300 alumnos comprendidos en edades de los 8 a 12 años) en la ciudad de Huesca se inicie, en sus clases de Educación Física, con la práctica de una actividad física como es la Carrera de larga duración. Este trabajo concluirá en un macro encuentro en el que, aparte de poner en práctica las habilidades técnicas aprendidas, podrán compartir una velada divertida con estudiantes de diferentes centros y edades, además de ofrecer colaboración con esta ONG.

En definitiva, el objetivo principal es promover el deporte y actividad física como alternativa al ocio y salud, de manera que los jóvenes asientan unos hábitos físico-deportivos saludables fuera de su horario escolar y fomentar la práctica del deporte.

Otro de los objetivos del evento, será fomentar dos hábitos que deben estar acompañados siempre a la práctica deportiva: una alimentación sana y una actitud respetuosa y cooperativa en el deporte. Además, contamos con la posibilidad de colaborar con la ONG “Save the Children” corriendo por un fin solidario en la carrera Kilómetros de Solidaridad en la que participan diferentes centros educativos.

Siendo ustedes una empresa referente en el sector de alimentación y el consumo familiar en la ciudad de Huesca les solicitamos su colaboración para alcanzar estos objetivos en la medida que estimen oportuno. Nuestra idea es poder ofertar a todos los participantes una pieza de fruta y un botellín de agua.

Por último, me gustaría recalcar que la participación en el evento contará con más de 300 alumnos y alumnas, además del profesorado de los tres centros y todos los familiares de los niños y niñas implicados que quieran participar, contando con la totalidad del alumnado que cursa 3º y 4º de Educación Primaria en el colegio Pío XII; el alumnado de 5º y 6º del colegio Salesianos y por último, el alumnado de 5º y 6º de Primaria del colegio San Vicente, todos ellos dentro de la ciudad de Huesca.

El encuentro se va a celebrar en el campo de césped artificial, de las Instalaciones de la Universidad de Zaragoza, en el campo río Isuela, ubicado en Ronda de la Misericordia, 5 (Huesca). Por otro lado, el horario comprenderá una jornada desde las **10.00h hasta las 12.00h de la mañana y tendrá lugar el viernes 27 de Marzo de 2020**. Se pretende lograr la mayor difusión posible en los diferentes medios de comunicación locales. Si al final, deciden colaborar con nosotros, les ofrecemos la posibilidad de incluir pancartas o carteles de publicidad de la entidad que usted representa que pueden exponerse en la instalación durante la celebración del evento. Así mismo, se ofrece la opción de incluir su colaboración en los carteles que se realicen del evento.

Le agradezco de antemano su amable colaboración.

Atentamente,

El Alumnado de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, Huesca.